

Ēdienkarte

No 26-okt.-26
Līdz 30-okt.-26

IRG

Ēdienkarte DAC 5.-9.kl. 3.n. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3829	Svaigu dārzeņu zupa ar zaļumiem (p.n.)	200 gr. (+/- 10%)	1.5	8.8	8.4	120
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	13.9	20.8	66.1	507
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	4.0	88
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66

Kopā : 22.8 37.7 100.4 860

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1924	Kartupeļu biezenis (p. nepan.)	180 gr. (+/- 10%)	5.7	3.9	24.4	160
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	16.1	9.3	224
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
1509	Formas maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
2208	Biezais zemeņu ķīselis ar rīsu pienu	200 gr. (+/- 10%)	3.9	2.4	24.4	135

Kopā : 21.4 28.1 77.5 660

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2690	Borščs - svaigu kāpostu (p. nepan.)	200 gr. (+/- 10%)	1.9	7.7	11.3	124
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
3954	Cūkgaļa saldskābā mērcē (p. nep.) *A01	110 gr. (+/- 10%)	9.1	19.0	6.9	235
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	2.8	5.2	2.1	67
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66

Kopā : 25.7 36.4 95.1 815

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	17.6	7.1	231
2693	Piena mērce ar zaļumiem (p. nepan.) *A01	70 gr. (+/- 10%)	2.7	6.1	6.5	92
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	5.3	51
1509	Formas maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
3577	Kakao krēms ar dzērveņu ķīseli (p. nep.)	190 gr. (+/- 10%)	5.8	2.2	14.6	105

Kopā : 32.0 32.4 100.0 824

Sastādīja

/ Valda Lake SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

TK Nr.

	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	250 gr. (+/- 10%)	7.6	11.4	24.1	231
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2718	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem(p. nep.) ^{*A01}	110 gr. (+/- 10%)	8.1	19.0	8.1	237
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	8.1	3.1	89
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			23.3	39.5	98.4	850

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	125.2	174.0	471.4	4009

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRC" tehnoloģis /

Apstiprinu